

## Sugerencias de temas para tratar con las madres

### Contactos prenatales

- ¿Ha pensado en amamantar?
- Cualquier experiencia de lactancia previa
- Planes para alimentar al bebé
- Razones para amamantar exclusivamente
- ¿Notó algún cambio en sus pechos?
- ¿Qué le preocupa acerca de sus pechos o pezones?
- ¿Qué hizo para prepararse para la lactancia?
- Ventajas de la lactancia / Desventajas de la fórmula
- Cuándo comenzar a amamantar
- La importancia del calostro: todo lo que el bebé necesita durante los primeros días
- Señales de alimentación
- Patrones de alimentación: alimento al bebé de 8 a 12 veces en un período de 24 horas, en general cada 1 ó 2 horas
- Qué esperar durante la primera semana: cambios en los pechos, cambios en la leche
- Posición y acoplamiento boca - pezón
- ¿Cómo saber si el bebé recibe suficiente leche materna?
- ¿Qué podría hacer que no amamante? ¿Obstáculos?
- ¿Tiene alguna preocupación de salud o problema en el embarazo que le hacen preocuparse por la lactancia?
- Planes para volver al trabajo o a los estudios
- Cualquier otra preocupación que tenga sobre la lactancia
- Con quién comunicarse si tiene alguna pregunta o inquietud
- Ofrezca ayuda y palabras de aliento

### Primera semana después del parto

- Felicitaciones. ¡Es muy bueno que esté amamantando!
- ¿Cómo va la lactancia?
- ¿Cómo está la madre y cómo se siente?
- ¿Está amamantando solamente? (No le da fórmula, agua, etc.)
- La importancia del calostro: todo lo que el bebé necesita durante los primeros días
- Patrones de alimentación: ¿Cada cuánto come el bebé? ¿Cuánto tiempo pasa su bebé tomando el pecho? ¿Se despierta el bebé para comer? Recuerde alimentar al bebé de 8 a 12 veces en un período de 24 horas, en general cada 1 ó 2 horas
- Pregunte sobre la posición y el acoplamiento boca - pezón: ¿Se siente cómoda? ¿Tiene algún dolor o alguna molestia? Revise las posiciones y señales de un buen acoplamiento de la boca al pezón.
- Amamante cuándo el bebé le demuestre tener hambre: revise las señales de alimentación

- Después de los primeros días ¿escucha que el bebé traga cuando lo amamanta?
- Peso del bebé: peso al nacer; último peso registrado y fecha en que lo pesó por última vez
- Conteo de pañales: que la madre describa el número de pañales mojados y sucios, y la apariencia que estos tienen
- Qué esperar durante la primera semana: sentirá los pechos más llenos entre el 2do y el 5to día
- La leche materna aumentará a un ritmo constante y cambiará su aspecto
- La importancia de la lactancia exclusiva: evite usar biberones y chupetes durante las primeras 3 a 4 semanas
- ¿Le dieron fórmula en el hospital? ¿Qué piensa hacer con ella?
- ¿Qué la preocupa acerca de la lactancia? ¿Algún obstáculo?
- ¿Qué opinan sus familiares y amigos con respecto a que ella amamante?
- Con quién comunicarse en caso de tener alguna duda o inquietud
- Ofrezca ayuda y palabras de aliento

#### **Próximo seguimiento (aproximadamente 14 días después del nacimiento)**

- ¿Cómo va la lactancia?
- ¿Cómo está la madre y cómo se siente?
- ¿Está amamantando solamente? (No le da fórmula, agua, etc.)
- ¿Cómo están los pechos? Más blandos, los siente menos llenos
- Patrones de alimentación: ¿Cada cuánto come el bebé? ¿Cuánto tiempo pasa el bebé tomando el pecho? ¿Se despierta el bebé para comer? Recuerde alimentar al bebé de 8 a 12 veces en un período de 24 horas, en general cada 1 ó 2 horas
- ¿Tiene algún dolor o alguna molestia? ¿Están bien los pezones y los pechos? Tal vez necesite revisar la posición y el acoplamiento de la boca al pezón
- Amamante cuando el bebé le demuestre que tiene hambre
- Peso del bebé: último peso registrado y fecha en que lo pesó por última vez
- Recuérdele acerca de los estirones de crecimiento: 2 a 3 semanas, 6 semanas
- Conteo de pañales: que la madre describa el número de pañales mojados y sucios, y la apariencia que estos tienen
- La leche materna aumentará a un ritmo constante y cambiará su aspecto
- La importancia de la lactancia exclusiva: evite usar biberones y chupetes durante las primeras 3 a 4 semanas
- ¿Le dieron fórmula en el hospital? ¿Qué piensa hacer con ella?
- ¿Qué la preocupa acerca de la lactancia? ¿Algún obstáculo?
- ¿Qué opinan sus familiares y amigos con respecto a que ella amamante?
- ¿Planea volver al trabajo o a los estudios? ¿Extracción de leche o alimentación combinada (extracción de leche y lactancia)?
- ¿Está extrayendo leche de sus pechos? ¿Tiene alguna inquietud?
- Con quién comunicarse en caso de tener alguna duda o inquietud
- ¡Felicitaciones! Será más fácil de ahora en adelante